



## So gelingt dir das perfekte Rührei

VORBEREITEN

2  
Min.

ZUBEREITEN

2  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

8 Eier  
3/4 Teelöffel Salz  
3 Esslöffel Vollmilch  
2 Esslöffel Süßrahmbutter  
gehackte Petersilie (zum Garnieren)

Das perfekte Rührei? Ein ganz schön großes Versprechen, vor allem, da die Vorlieben hier weeeeeiiit auseinandergehen. Mein Freund mag sein Rührei extra „schlotzig“ – also cremig, weich und noch ziemlich wabbelnd. Für mich muss es dagegen locker und luftig, aber nicht zu trocken, sein. Halbflüssige Eimasse, die übers Sonntagsbrötchen läuft? Igitt! Aber Speck und frischer Schnittlauch dürfen gerne mit dazu!

Ob cremig oder lockerflockig – ich habe für dich jede Menge Tipps und Infos über die Eierspeise gesammelt, mit denen du dein Ei aus der Pfanne genau so hin bekommst, wie du es am liebsten magst.

### Fitness-Frühstück oder Kalorienbombe – wie gesund ist Rührei?

Mit rund 150 kcal pro 100 Gramm schlägt sich das Rührei

im Vergleich zum Weizenbrötchen (250 kcal/100g) oder Pancakes (du willst es nicht wissen, sondern einfach genießen, stimmst?) ganz gut. Vorausgesetzt, du lässt Extras wie Käse, Bacon oder Butter weg. Nicht nur zum Frühstück ist es eine leckere Sache, sondern auch ein schnelles, kohlenhydratarmes Abendessen. Gemüse dazuschnippeln, Kräuter drüber, fertig ist das Low-Car-Gericht.

Eier sind aufgrund ihres relativ hohen Cholesteringehalts ein wenig in Verruf geraten. Dabei ist das Gelbe (und Klare) vom Ei reich an vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen:

- Vitamin A, D und E
- Wasserlösliche B-Vitamine
- Kalzium, Phosphor und Eisen

Das Cholesterin ist übrigens ausschließlich im Eigelb vorhanden. Wer also neben den Kalorien auch den Cholesterinwert niedrig halten möchte, kann sich auch ein reines Eiweiß-Rührei zubereiten (ca. 50 kcal/100 g).

So viel zu den Nährstoffen. Aber was ist mit Geschmack und Konsistenz? Wie wird das Ei wahlweise schlotzig oder schön fluffig? Und welche Tipps helfen dir bei der Zubereitung?

### Luftig locker oder cremig – Zutaten für das perfekte Gelingen

# So gelingt dir das perfekte Rührei



Herzhaftes Rührei mit Speck und Spinat

Klar, so ein Rührei braucht im Grunde nur frische Eier und Gewürze zum Abschmecken. Aber hast du nicht auch ein paar Geheimzutaten, die es in ein ultimatives Schlemmergericht verwandeln? Kleine Extras in der Zutatenliste können so einiges für Geschmack und Textur der Eierspeise tun:

- **Wasser oder Milch:** Ein Schuss Wasser oder Milch macht die Eimasse fluffiger. Wieso? Der erhöhte Wasseranteil, der beim Erhitzen verdunstet, bildet mehr und größere Luftpolster und somit ein extralockeres Ergebnis.
- **Sahne oder kalte Butter:** Sahne und Butter enthalten viel Fett und reichern den Geschmack des Rühreis an. Außerdem kannst du mit kalten Butterwürfeln, die ganz zum Schluss in die Pfanne gegeben werden, die Temperatur herunterkühlen und den Garprozess verlangsamen. Das Ergebnis: Die Masse wird cremig und samtig mit weichen Eier-Flöckchen.
- **Salz:** Kein Geheimtipp, aber ein Thema für sich. Manche Küchenchefs empfehlen, Rührei erst zum Schluss zu salzen, damit es nicht trocken oder zu kompakt wird. Andere schwören darauf, die Eimasse beim verquirlen zu salzen und gute 15-30 Minuten stehen zu lassen, um so ein besonders cremiges Ergebnis zu bekommen. Ich habe beide Varianten getestet und kann ehrlich gesagt keinen Unterschied feststellen. Entscheidender für die Konsistenz sind dagegen Temperatur und Garzeit. Aber

dazu kommen wir noch.

Neben diesen Basics verleihen knuspriger Speck, würziger Käse oder frische Kräuter das Plus an Geschmack. Mit magerem Hähnchen oder Krabben, Pilzen, Tomaten und anderem frischen Gemüse kann das Frühstückchen auch ohne weiteres als gesunde Hauptspeise serviert werden.

## Rührei zubereiten: Tipps und Tricks

### Die richtige Temperatur

So eine richtig heiße Pfanne ist nichts für empfindliche Eier. Außer natürlich du magst es fest, trocken und gebräunt. Falls nicht, solltest du deine Pfanne auf niedriger oder mittlerer Stufe heiß werden lassen.

- Bei **geringer Hitze** stockt die Eiermasse entsprechend langsam und kann dabei ausgiebig bewegt werden. Zwar büßt sie so ihre Fluffigkeit ein, gelingt aber besonders weich mit kleinen, feinen Flöckchen.
- **Mittlere Hitze** bringt den Wasseranteil in deinem Rührei in Schwung. Er verdunstet und sorgt für die heißbegehrten Luftpolsterchen, die das Resultat so schön locker machen.

### Quirlen, Rühren, Falten

Rührei heißt Rührei, weil es gerührt wird: Grad und Art der Bewegung beeinflussen nachhaltig die Textur der Rührei-Flocken. Kräftiges Rühren führt dazu, dass sie kompakt, klein und fester werden. Wogegen sanftes Falten und Schieben für eine lockere, luftige Konsistenz sorgt. Letzteres geht am besten mit einem breiten Küchenschaber. Alternativ kannst du natürlich auch einen Pfannenwender oder Rührbesen verwenden.

### Die richtige Garzeit

Wenn du wie ich dem schlotzigen Rührei nichts abgewinnen kannst, ist Garzeit für dich ein heikles Thema. Es mag vielleicht noch ein wenig roh wirken, aber Rührei sollte aus der Pfanne auf die Teller, wenn es noch glänzend und feucht ist. Keine Sorge, durch die Resthitze gart das Rührei auf den Tellern noch nach. **Luftiges Rührei** für 4 Portionen ist bei mittlerer Hitze nach **etwa 2 Minuten** fertig. Die **cremige Variante** braucht, bei geringer Hitze und unter konstantem Rühren zubereitet,

## So gelingt dir das perfekte Rührei

mit ca. 10-15 Minuten etwas länger.

### Das magische Verhältnis von Eigelb zu Eiweiß

Das reichhaltige Pendant zum leichten und kalorienbewussten Eiweiß-Rührei ist die Eiermasse mit zusätzlichem Eigelb. Es sorgt für eine intensive Farbe, weiche Flocken und besonders runden und vollen Geschmack. Übrigens: „Modernist Cuisine“-Autor und Kitchen-Nerd Nathan Myhrvold empfiehlt ein Verhältnis von 1 Eigelb: 2 ganze Eier.

### Rührei aufwärmen und einfrieren

Rührei schmeckt am besten frisch aus der Pfanne. Reste vom Vorabend kannst du natürlich auch im Kühlschrank aufbewahren und nochmal aufwärmen. Eingefroren bleibt es zwar haltbar, aber Geschmack und Konsistenz leiden beim Auftauen und das Gericht ist anschließend nicht mehr besonders lecker.

### Das Grundrezept für fluffiges Rührei

Nach so viel „schnöder“ Theorie geht es jetzt an die Praxis mit einem einfachen Grundrezept für fluffiges Rührei, dass du nach deinem persönlichen Geschmack verfeinern kannst. Für 4 Portionen brauchst du:

8 große Eier

$\frac{3}{4}$  TL Salz

3 EL Vollmilch

2 EL Süßrahm-Butter

- 1 -

Eier, Salz und Milch verquirlen, bis eine homogene und leicht schäumende Mischung entsteht.



- 2 -

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Pfanne schwenken, um die Butter gleichmäßig zu verteilen. Eiermasse nochmals kurz aufschlagen, dann in die Pfanne geben.



- 3 -

Ca. 15 Sekunden stocken lassen. Eimasse mit einem Pfannenwender oder Silikonspatel verrühren und schieben. Etwa 1 ½ bis 2 Minuten konstant und gleichmäßig rühren. Das Rührei sollte nicht mehr flüssig, aber noch glänzend sein.

## So gelingt dir das perfekte Rührei



- 4 -

Auf Teller verteilen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.



Es geht auch ohne Pfanne – Rührei aus Backofen, Mikrowelle und Co.

### Rührei aus dem Backofen

Das Rührei aus dem Backofen ist eine prima Methode, um eine richtig große Rührei-hungrige Meute zu verköstigen. Denn die großzügige Eimasse wird einfach in eine Auflaufform gefüllt und im Ofen bei etwa 150-180 °C (Ober- und Unterhitze) gebacken. Je nach Größe der Portion ist das Rührei aus dem Backofen in etwa 15-25 Minuten fertig. Das Rührei gewinnt beim Backen Volumen, daher die Auflaufform nur zu 2/3 füllen.



Luftiges Rührei aus der Muffinform.

Eine hübsche Alternative zur großen Backform ist die Muffinform, in der du das Rührei bereits vorportionieren kannst. So funktioniert's: Eiermasse und sonstige Extras (Speck, Gemüse, Kräuter) gleichmäßig in der Muffinform verteilen und bei 175 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen.

### Rührei über dem Wasserbad zubereitet



Cremiges Rührei über dem Wasserbad zubereitet.

Das Rührei nach französischem Vorbild wird in einer Schüssel über einem leicht siedenden Wasserbad zubereitet und dabei konstant gerührt. Kleine Vorwarnung: Diese Methode braucht Zeit! Gute 15-20 Minuten. Belohnt wirst du mit einem besonders cremigen Rührei mit feinen Flöckchen und weicher, samtiger Konsistenz.

# So gelingt dir das perfekte Rührei

## Rührei aus der Mikrowelle



Rührei aus der Mikrowelle.

Das Rührei aus der Mikrowelle ist perfekt für alle Spülmuffel oder Eiligen geeignet, weil es weder Pfanne noch Backform schmutzig macht und in knapp 2 Minuten fertig ist. So funktioniert's: Eier, Gewürze und sonstige Zutaten in einem mikrowellengeeigneten Behälter verquirlen. Die Eiermasse sollte im Behälter noch etwas Platz nach oben haben, da das Rührei in der Mikrowelle an Volumen gewinnt. Behälter und Eiermasse in die Mikrowelle stellen und bei 600 Watt etwa 2 Minuten erhitzen. Zwischendurch kannst du ruhig mal reinschauen, wie sich das Mikrowellen-Rührei so entwickelt und mit einer Gabel nochmal durchmischen. Es ist natürlich nicht so kontrolliert und formschön wie die Zubereitung nach alter Schule, aber es geht schnell, es ist einfach und bringt lockeres Rührei auf die Teller.

## Rührei-Rezepte mit und ohne Ei